

HARJOITUSOHJELMA SYKSY 2026

JUDO yleiset harjoitukset

Tori mukaan liikkeeseen, lantion käyttö, kombinaatiot ja vastatekniikat

viikko	pvm	tekniikat
36	ti 1.9. to 3.9.	pyyhkäisy käännöt
37 ja 38	ti 8.9. ja 15.9. to 10.9. ja 17.9.	o-soto-gari sidonnat
39 ja 40	ti 22.9. ja 29.9. to 24.9. ja 1.10.	harai-goshi juji-gatame
41 ja 42	ti 6.10. ja 13.10. to 8.10. ja 15.10.	o-goshi, (sode-)tsuri-komi goshi kuristukset
43 ja 44	ti 20.10. ja 27.10. to 22.10. ja 29.10.	ippon-, morote- ja eri-seoi-nage käännöt matossa
45 ja 46	ti 3.11. ja 10.11. to 5.11. ja 12.11.	(yoko-)tomoe-nage, sumi-gaeshi sidonnat
47 ja 48	ti 17.11. ja 24.11. to 19.11. ja 26.11.	uchi-mata käsilukot
49 ja 50	ti 1.12. ja 8.12. to 3.12. ja 10.12.	tai-otoshi kuristukset
51	ti 15.12. to 17.12.	ura-nage, yoko-guruma sangaku-jime, -gatame